

Bedürfnisorientierte Kommunikation

nach dem Modell
„Gewaltfreie Kommunikation“
von Marshal B. Rosenberg

Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle haben

Autonomie

- Träume / Ziele / Werte wählen
- Pläne für die Erfüllung der eigenen Träume / Ziele / Werte entwickeln

Feiern

- Die Entstehung des Lebens und die Erfüllung von Träumen feiern
- Verluste feierlich begehen: von geliebten Menschen, Träumen usw. (trauern)

Integrität

- Authentizität
- Kreativität
- Sinn
- Selbstwert

Interdependenz/Miteinander

- Akzeptieren
- Wertschätzung
- Nähe
- Gemeinschaft
- Rücksichtnahme
- zur Bereicherung des Lebens beitragen
- emotionale Sicherheit
- Empathie
- Ehrlichkeit
- Liebe
- Geborgenheit
- Respekt
- Unterstützung
- Vertrauen
- Verständnis
- Zugehörigkeit

Nähren der physischen Existenz

- Luft
- Nahrung
- Bewegung, Körpertraining
- Schutz vor lebensbedrohenden Lebensformen: Viren, Bakterien, Insekten, Raubtieren
- Ruhe
- Sexualleben
- Unterkunft
- Körperkontakt
- Wasser

Spiel

- Freude
- Lachen

Spirituelle Verbundenheit

- Schönheit
- Harmonie
- Inspiration
- Ordnung (im Sinn von Struktur/Klarheit)
- Frieden

© Junfermann Verlag, Paderborn

Wie wir uns wahrscheinlich fühlen werden, wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen

ängstlich	erstarrt	schockiert
ärgerlich	frustriert	schwer
alarmiert	furchtsam	sorgenvoll
angeekelt	gehemmt	streitlustig
angespannt	geladen	teilnahmslos
voller Angst	gelähmt	tottraurig
ärgerlich	gelangweilt	tot
apathisch	genervt	überwältigt
aufgeregt	haßerfüllt	voller Sorgen
ausgelaugt	hilflos	unglücklich
bedrückt	in Panik	unter Druck
bekommen	irritiert	unbehaglich
besorgt	kalt	ungeduldig
bestürzt	kribbelig	unruhig
betroffen	lasch	unwohl
bitter	leblos	unzufrieden
deprimiert	lethargisch	verärgert
dumpf	lustlos	verbittert
durcheinander	miserabel	verletzt
einsam	müde	verspannt
elend	mutlos	verstört
empört	nervös	verzweifelt
enttäuscht	niedergeschlagen	verwirrt
entrüstet	perplex	widerwillig
ermüdet	ruhelos	wütend
ermüthert	traurig	zappelig
erschöpft	sauer	zitternd
erschreckt	scheu	zögerlich
erschüttert	schüchtern	zornig

© Junfermann Verlag, Paderborn

Wie wir uns wahrscheinlich fühlen werden, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen

angeregt	fasziniert	motiviert
aufgeregt	freundlich	munter
angenehm	friedlich	mutig
aufgedreht	fröhlich	neugierig
ausgeglichen	froh	optimistisch
befreit	gebannt	ruhig
begeistert	gefasst	satt
behaglich	gelassen	schwungvoll
belebt	gespannt	selbstsicher
berauscht	gerührt	selbstzufrieden
berührt	gesammelt	selig
beruhigt	geschützt	sicher
beschwingt	glücklich	sich freuen
bewegt	gutgelaunt	spritzig
eifrig	heiter	still
ekstatisch	hellwach	strahlend
energiegeladen	hocherfreut	überglücklich
energisch	hoffnungsvoll	überrascht
engagiert	inspiriert	überschwänglich
enthusiastisch	jubilend	überwältigt
entlastet	kraftvoll	unbekümmert
entschlossen	klar	unbeschwert
entspannt	lebendig	vergnügt
entzückt	leicht	verliebt
erfreut	liebevoll	wach
erfrischt	locker	weit
erfüllt	lustig	wissbegierig
ernüchtert	Lust haben	zärtlich
erstaunt	mit Liebe erfüllt	zuversichtlich

© Junfermann Verlag, Paderborn

Unterscheidung von Gefühlen und Interpretationen

Wörter wie „ignoriert“ drücken statt unserer eigenen Gefühle eher unsere Interpretation des Verhaltens anderer Menschen aus. Kostproben solcher Wörter:

abgeschnitten	nicht beachtet
angegriffen	nicht gehört
ausgebeutet	nicht gesehen
ausgenutzt	nicht verstanden
bedroht	nicht unterstützt
benutzt	nicht respektiert
beschämt	nicht wertgeschätzt
betrogen	niedergemacht
bevormundet	proviziert
eingeengt	sabotiert
eingeschüchtern	übergangen
festgenagelt	unterbrochen
gequält	unter Druck gesetzt
gezwungen	unterdrückt
gestört	ungewollt
herabgesetzt	uninteressant
hintergangen	unwichtig
in die Enge getrieben	verlassen
manipuliert	vernachlässigt
missbraucht	vernichtet
missverstanden	vertrieben
nicht beachtet	zurückgewiesen
nicht ernst genommen	

© Junfermann Verlag, Paderborn